el Popular

Miércoles 8 de enero del 2025 | Año 40 | Nº 14,776

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00

TRAGEDIA EN LA REGIÓN CHINA DEL TÍBET

PÁGINA 2

- Sismo de 7,1 también destrozó casas, edificios, carreteras y vehículos.
- Hay 188 heridos y rescatistas buscan a sobrevivientes.
- En Perú hay preocupación por silencio sísmico.

TERREMOTO CAUSA 126 MUERTOS

BALEAN A MOTOTAXISTAS

- Los atacaron en paradero y tres fueron heridos en las piernas. Son extorsionados. PÁG. 5

ADIÓS A LA SELECCIÓN

- Paolo Guerrero anuncia su retiro de la Bicolor y da paso a jóvenes.

SISMO DE 7,1 DEJA 126 MUERTOS Y 188 HERIDOS EN LA REGIÓN DEL TÍBET EN CHINA

¡Terremotazo!

DESTRUCCIÓN TOTAL EN LAS ZONAS MONTAÑOSAS DEL HIMALAYA.

- Casas destruidas, calles en escombros y vehículos aplastados dejó el terrible movimiento.
- Xi Jinping exigió "esfuerzos de búsqueda y rescate a gran escala".

Un fuerte terremoto devastó ayer una zona remota de los Himalayas en China, en la región del Tíbet, dejando al menos 126 muertos, 188 heridos y una estela de destrucción.

El sismo tuvo como epicentro el condado rural de Tingri, cerca de la frontera con Nepal, y se sintió hasta en la capital nepalí Katmandú y algunas zonas de India.

Según el Centro de Redes Sísmicas de China, el terremoto tuvo una magnitud de 6,8 y el Servicio Geológico de Estados Unidos (USGS) estimó la magnitud en 7,1.



BUSCAN A SOBREVIVIENTES.

EN ESCOMBROS

Videos difundidos por la cadena estatal china CCTV muestran casas derrumbadas, calles llenas de escombros, vehículos sepultados y clientes huyendo de un supermercado mientras la sacudida hace temblar los estantes y caer los productos al suelo.

"126 personas han sido confirmadas muertas y 188 heridas", anunció la agencia de noticias estatal Xinhua. El anterior balance era de 95 muertos y 130 heridos.

Sangji Dangzhi, propietario de un supermercado que quedó muy dañado, aseguró que la situación es "muy grave". Según contó, las ambulancias llevan todo el día trasladando heridos al hospital.

"Aquí las casas están hechas de tierra con lo que cuando se produjo el terremoto (...) muchas colapsaron", afirmó este hombre de 34 años a la AFP por teléfono.

Tingri es un condado rural rodeado de montañas, donde viven unas 62 mil personas. Se encuentra en la vertiente china del Everest y está ubicado a unos 370 km al suroeste de la capital regional, Lhasa.

El presidente chino, Xi Jinping, pidió lanzar "esfuerzos de búsqueda y rescate a gran escala".

El Dalai Lama, uno de los líderes espirituales del budismo tibetano, que vive en el exilio, dijo estar "profundamente entristecido".

EN LIMA DE 278 AÑOS

Silencio sísmico



PERUANOS DEBEN ESTAR PREPARADOS.

Hernando Tavera, jefe del Instituto Geofísico del Perú (IGP) advirtió que Lima arrastra un silencio sísmico de 278 años y no está libre de temblor de fuerte magnitud.

De acuerdo con el investigador, en la costa central del país sucede cada cierto tiempo el choque de las placas de Nasca y Sudamericana, lo que genera una alta actividad sísmica. Una prueba de ello fue el terremoto de Pisco del 15 de agosto del 2007, hace exactamente 17 años, que tuvo una magnitud de 7,9.

Tavera recordó que el sismo más grande que se dio en la costa central peruana ocurrió en 1746 con magnitud entre 8,8 y 9 y, desde entonces, no hubo otro de magnitud elevada. Por tanto, hay 278 años de acumulación de energía que solo se liberará con un sismo de más de 8 de magnitud.

HOMBRE FUE ASESINADO A BALAZOS

Crimen frente a nido



LE DISPARARON EN LA CABEZA.

Un hombre fue asesinado a balazos a escasas cuadras de la av. José Carlos Mariátegui en San Juan de Lurigancho.

La víctima, no identificada, fue interceptada por sujetos desconocidos, que lo acribillaron al lado del nido Las Semillitas. El crimen ocurrió a plena luz del día.

Agentes de la Policía Nacional llegaron al lugar y acordonaron la escena del crimen, donde los peritos encontraron cuatro impactos de bala. Los disparos fueron dirigidos a la cabeza de la víctima, indicaron fuentes de la investigación.

el Popular
Miércoles 8 de enero del 2025
Año 66 | N° 34,770
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

No me DeJes



Compañía Latinoamericana de Radiodifusión S.A. RUC: 20100163986

GRAN ESTRENO

LUNES 13 DE ENERO - 6:15PM

A QUIEN DÉ INFORMACIÓN QUE LLEVE A IDENTIFICAR A AUTOR DE ATENTADO A SU CASA

Alcalde ofrece recompensa

✚Burgomaestre de SJL, Jesús Maldonado, ofrece 10 mil soles.

Marcia Chahua

Tras el atentado que se perpetró en su casa, el alcalde de San Juan de Lurigancho, Jesús Maldonado, ofreció una recompensa de 10 mil soles a quien brinde información para dar con la identidad del autor del hecho delincuencial.

Según el video de las cámaras de seguridad, el sujeto encapuchado y con un casco de moto en la mano, lanzó la granada debajo de la camioneta de Serenazgo. Sin embargo, el artefacto terminó quedando atrapado en una reja cercana a dos serenos y transeúntes, poniendo en grave peligro sus vidas.



CÁMARAS DE SEGURIDAD SERÁN CLAVES PARA INDENTIFICAR A DELINCUENTE.

VENGANZA

El alcalde refirió que este atentado sería una represalia por su lucha contra la delincuencia en su distrito.

"Este sería el segundo ataque, anteriormente dejaron dos proyectiles explosivos en la ventana de la propiedad de mi familia. Esto respondería a las acciones que hemos venido tomando en la recuperación de los espacios públicos porque la modalidad que tenían los delincuentes era lotizar la calles, cobrarles a los comerciantes ambulantes y les vendían una especie de seguridad", explicó.

Las cámaras vecinales, conectadas con la municipalidad del distrito, captaron al sujeto dejar el explosivo y huir en dirección desconocida en motocicleta, según informaron los residentes de la zona. Además del artefacto explosivo, se encontró la siguiente nota: "La Batería del Loco Aroni. El número 1. No te metas en mis cosas".

Afortunadamente, el artefacto no explotó y fue neutralizado por la Unidad de Desactivación de Explosivos (UDEX).

El burgomaestre informó que se espera identificar al atacante a través de las cámaras de seguridad. Igualmente, dijo que se encuentra en proceso de formalizar la denuncia y ofreció una recompensa para quienes puedan proporcionar información que ayude a dar con el responsable.

Extorsionadores

Jesús Maldonado, alcalde de San Juan de Lurigancho, indicó que la lucha de su municipio contra la delincuencia les hizo perder dinero, pues estaban acostumbrados a extorsionar a los comerciantes.



FRASE DE ACUÑA FUE DIRIGIDA A SU CRÍTICO ROBERT DE LA CRUZ.

ACUÑA Y OTRA DE SUS FRASES CÉLEBRES

"Dime con quién eres y te diré quién eres"

César Acuña vuelve a ser noticia por otra de sus frases ocurrentes. El también gobernador regional de La Libertad aprovechó un evento oficial para referirse al consejero regional y abogado Robert de la Cruz, uno de sus principales críticos, quien anunciaría su candidatura a la alcaldía de Trujillo en las próximas semanas.

"Si defiende a los delincuentes, el dicho dice: 'Dime con quién eres y te diré quién eres'. O sea, un delincuente (Robert de la Cruz) quiere ser alcalde. Ustedes ya sabrán quién es", acotó.

Luego agregó: "Quiere ser gobernador no pensando en trabajar haciendo obras. Va a trabajar para robar". (C.L.P.)

COMO PRESIDENTE DE VENEZUELA

Perú reconoce a González



PARA EL GOBIERNO PERUANO, EDMUNDO GONZÁLEZ ES EL PRESIDENTE DE VENEZUELA.

El Gobierno de Perú considera como presidente electo de Venezuela al líder opositor Edmundo González Urrutia y al mandatario Nicolás Maduro como un "autócrata", pues desde este viernes no se considera un presidente legítimamente elegido, declaró el canciller peruano, Elmer Schialer.

El ministro de Relaciones Exteriores dijo que es "absolutamente claro" el "incumplimiento de la ley electoral por el régimen de Maduro", al haberlo proclamado como ganador de los comicios de julio pasado, cuando la comunidad internacional pedía una inspección de los votos.

Schialer indicó que para Perú, Maduro "ya no es un presidente legítimamente elegido, no reconocemos la victoria proclamada por el CNE". (C.L.P.)



MINISTRO DEL INTERIOR INDICÓ QUE SU CONTINUIDAD DEPENDE DE LA PRESIDENTA.

SANTIVÁÑEZ NO SE AFERRA AL CARGO

No se siente intocable

El ministro del Interior, Juan José Santiváñez, refirió que no se aferra al cargo y no se condidera intocable en el Gabinete.

"Todos nuestros cargos siempre están a disposición de la señora presidenta de la República. El servicio al país no puede ser condicionado. Yo no voy a llorar como lloran algunos policías al haber sido pasados al retiro porque creen que es eterno el cargo que tienen que tener", declaró a Canal N.

El ministro del Mininter indicó que "ningún ministro es indispensable. Creo que la mención que hace el señor premier (Gustavo Adrianzén) y la señora presidenta (Dina Boluarte) es por el trabajo que cada uno de nosotros desempeña". (C.L.P.)

TRES TRABAJADORES FUERON ALCANZADOS POR LOS DISPAROS

Mototaxistas heridos por ataque de extorsionadores

✚ Les piden 50 mil soles para dejarlos trabajar en la zona.



FUERON HERIDOS EN LAS PIERNAS Y UNO EN EL BRAZO.

Grace Mora

Tres mototaxistas fueron heridos de bala por ataque de extorsionadores en San Juan de Lurigancho, que les exigen el pago de 50 mil soles por dejarlos trabajar.

"Primero pidieron 50 mil, y después en la segunda, 20 mil soles", contó uno de los dirigentes de la empresa de mototaxistas Etsacesa, que transita por toda la av. Los Tusilagos.

Refirió que desde marzo del año pasado las amenazas iniciaron y los mensajes subieron de nivel, desde un explosivo hasta lo ocurrido ayer. Dos sujetos en una moto llegaron al paradero Celima, entre las avenidas Los Tusilangos y Próceres, y dispararon más de 10 veces contra los mototaxistas que se encontraban estacionados en el lugar. Delindo Pereyra Vásquez (54), Agosto Allende Álvarez (65) y Faustino Pereyra Monterosa (52) resultaron heridos de bala, los dos primeros en el muslo y el último en el brazo. Ellos fueron atendidos en el Hospital 10 de Octubre.

Le dejaron un explosivo

El año pasado, en el mes de noviembre, el presidente de la empresa de transporte sufrió un atentado en la puerta de su vivienda, cuando un sujeto dejó un explosivo en su puerta.

EN CORTO

PIDEN 12 MIL SOLES POR FURGONETA

Un joven emprendedor se convirtió en víctima de la inseguridad ciudadana, luego que unos delincuentes se robaran a empujones su furgoneta.

La víctima, quien tiene un negocio dedicado a la fabricación y venta de productos para veterinarias, reveló que los delincuentes se contactaron con él para exigirle el pago de 12 mil soles.

"Al día siguiente empiezan a extorsionar, a pedir dinero, 12 mil soles para recuperar el vehículo, eso es lo único que nos dicen, que si no, el vehículo va a ser llevado a provincia o lo van a desmantelar", dijo.

DE UNA DE LAS IMPLICADAS EN EL CONGRESO

Videos de presunta red de prostitución



YA TIENEN IDENTIFICADAS A CUATRO MUJERES.

La Comisión de Fiscalización del Congreso continúa investigando una posible red de prostitución que involucraría a trabajadoras y funcionarios del Parlamento. En el marco de las investigaciones, el congresista Carlos Zeballos indicó que se identificaron videos inapropiados de una de las implicadas, encontrados en sus redes sociales. Estos contenidos serán claves en la investigación del caso.

"Se ha hecho la verificación de sus redes sociales y hemos encontrado videos de una de las investigadas no permitido para menores", indicó.

Zeballos también reveló que la comisión ya tiene identificadas a cuatro mujeres vinculadas a la presunta red de prostitución.

HOMBRE MUERE EN VÍA DEL METROPOLITANO

Portatropas lo arrolla

VEHÍCULO DEL EJÉRCITO.

Una persona perdió la vida al ser arrollado por un camión portatropas del Ejército, en la plaza Ramón Castilla, también conocida como plaza Unión, en el Cercado de Lima.

El trágico accidente se produjo en el cruce de las avenidas Alfonso Ugarte y Argentina.

El camión militar invadió el carril exclusivo del Metropolitano e impactó a la víctima, que justo cruzaba la pista.

El conductor del pesado vehículo, identificado como Alfred Condo, fue trasladado a la comisaría del sector, para continuar con las diligencias de ley.

Al momento del accidente, ocho militares viajaban en el camión portatropas.

EN COMAS MORADORES SE SIENTEN ABANDONADOS POR AUTORIDADES

Vecinos alarmados por la crecida del río Chillón

✦ Señalaron que muro de contención está abandonado desde 2017.

Carlos Lara Porras

Vecinos de Comas están alarmados por el incremento del caudal del río Chillón y temen posibles desbordes.

Pobladores de Comas dijeron sentirse desamparados por parte de las autoridades, pues se habría postergado la reconstrucción de un muro de contención que debía protegerlos. Uno de ellos refirió que en la anterior crecida del caudal, dicho muro fue destruido por la fuerza del agua en 2017.



VECINOS DE COMAS TEMEN POSIBLES DESBORDES DEL RÍO CHILLÓN.

El Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (Senamhi) anunció este fin de semana que la estación Pariacancha registró un incremento en el caudal del río Chillón en Lima. El torrente alcanzó los 15,17 m^3/s, por lo que recomendaron a la población evitar cualquier actividad cercana a sus riberas.

EN CORTO

COLECTIVOS ABANDONAN A MADURO

CARACAS. Los colectivos chavistas abandonan al actual mandatario de Venezuela, el dictador Nicolás Maduro, antes de su ilegal juramentación del 10 de enero.

A la convocatoria de Valentín Santana, jefe del principal colectivo de Caracas "La Piedrita" para el 2 de enero de 2025, solo acudieron tres colectivos de las decenas que existen. Los numerosos colectivos de Caracas, que en el pasado apoyaron a Maduro, no asistirán a convocatorias de movilización. (Agencias)

TRAS APROBACIÓN DE LA LEY 32194

Ampliarán tren eléctrico desde SJL hasta Lurín



OBRA DEBERÍA ESTAR CULMINADA EN 2030.

El primer tren eléctrico de Perú se ampliaría desde San Juan de Lurigancho hacia Lurín, tras aprobación de la Ley 32194.

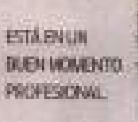
Con la aprobación de la ley mencionada, el Poder Legislativo espera que el Ejecutivo la promulgue, para que se lleve a cabo dicho proyecto y, de esta manera, se beneficie a las personas que residen en el sur o que desean movilizarse para dicha parte de la ciudad.

Según estimaciones del Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) la Línea 1 del Metro de Lima se expandirá desde San Juan de Lurigancho hasta Lurín para 2030, lo que permitirá la movilidad de más de 500 mil pasajeros diarios. (C.L.P.)

ROCÍO MIRANDA

"KARLA TIENE DERECHO A REHACER SU VIDA"





ESTÁ EN UN BUEN MOMENTO PROFESIONAL.

- Animadora quiere que compañera de Préndete sea feliz.
- Espera que regrese de viaje con Christian Domínguez y hablen de sus vacaciones juntos.

Mario Palacios O.

La morocha le desea lo mejor a Karla Tarazona en el amor este año, aunque no quiere decir si la animadora volvió con Christian Domínguez, ya que como buena amiga se guarda el secreto. Espera que el cumbiambero se porte bien con su compañera del programa *Préndete*.

—Comenzaste trabajando el año, por partida doble, en Panamericana Televisión.

—Sí, el 2024 fue un año de enseñanzas y aprendizaje. Sigo en la conducción de *Préndete* y en el bloque de farándula de *Buenos días, Perú*. Yo agradecida por la oportunidad.

—Esta semana estarás sola en la conducción de Préndete, hasta que Christian Domínguez y Karla Tarazona regresen de sus vacaciones.

—La próxima semana regresan mis compañeros y nos dirán si viajaron juntos o qué hicieron durante su viaje.

—Como buena amiga, no hablas de la relación que tienen ellos.

—(Risas) Ellos son los únicos que pueden hablar. Karla tiene derecho a rehacer su vida, es una mujer adulta, ella sabrá si es con Christian u otra persona.

—Videntes dicen que Karla y Christian se casarán este año.

—Sí, dicen que se casarían y encargarían una bebé. Se dicen muchas cosas, pero el destino lo hacen ellos. Si han regresado, ellos lo dirán, depende de ellos.

—Te gustaría que vuelva con Christian.

—Si Karla es feliz, no dependería de importar a nadie. Si ella es feliz, bueno, ¿qué se va a hacer?, apoyaremos al compañero Christian entonces. ▲

Colgará LOS BIKINIS

Como parte de su crecimiento artístico, Rocío Miranda se enfocará en la animación de eventos y de a pocos dejará el desfile en ropa de baño. "Me llaman para modelar en bikini en las discotecas, pero ahora me dedicaré a la animación".

XIOMY KANASHIRO

"SOMOS AMIGOS HACE MUCHO TIEMPO"

✚ Descarta romance con Jefferson Farfán.

La bailarina salió al frente para aclarar los rumores que la vinculaban con Jefferson Farfán. La ex Alma Bella asegura que el único vínculo que tiene con el ex deportista es de amigos.

Al ser consultada por el programa *Todo se filtra* sobre un romance con la Foquita Farfán, ella salió para aclarar el tema.

"Somos amigos, todo bien. Somos amigos de hace mucho tiempo, no es la primera vez que lo decimos", manifestó.

La también actriz cómica tiene 24 años, está soltera y sin compromiso hace unos años. Aseguró en un podcast que su meta este año es crecer profesionalmente, aunque no descarta enamorarse.

"Eso llega solo, uno no lo busca. Estoy enfocada ahora en crecer como animadora y ganarme un espacio en la comedia con el apoyo del público", remarcó la integrante de *La casa de la comedia*.



LA TUMBA DE LAS LUCIÉRNAGAS

LLEGA A LOS CINES

✚ Filme animado vuelve a las salas peruanas.

La emotiva y desgarradora película, producida por el Studio Ghibli y dirigida por Isao Takahata, es la obra maestra de la animación japonesa que se reestrenará a partir del 30 de enero del 2025 en todas las pantallas nacionales. Basada en la novela homónima de Akiyuki Nosaka, la película sigue la historia de Seita, un adolescente, y su hermana pequeña Setsuko intentan sobrevivir en un Japón devastado por la Segunda Guerra Mundial.



SE REESTRENARÁ A FINES DE MES.

La tumba de las luciérnagas se estrenó originalmente a finales de los 80 en Japón.

MELISSA PAREDES

"MI ESPOSO SOLO TIENE OJOS PARA MÍ"

✚ Más enamorada que nunca actriz volvió al Perú tras nueva luna de miel en el Caribe.

✚ Está feliz con Anthony Aranda y dice ser celosa.

Mario Palacios O.

Renovada, más enamorada que nunca, así se siente Melissa Paredes.

Ella volvió a las grabaciones de la telenovela *Nina de azúcar*, después de recibir el año en las playas del Caribe con su esposo Anthony Aranda.

Asegura que su pareja solo tiene ojos para ella, y también se confiesa celosa.

—Melissa, comienzas el año trabajando.

—Sí, el 2024 me fue superlindo, superbién, terminé arriba. De la mejor manera, así inicié también el año, de la mejor manera, haciendo lo que me gusta hacer, que es actuar. Me fue bien, a diferencia de otros años.

—¿Qué pasaba en años anteriores, por qué no te sentías bien?

—Por todo el tema que pasó (separación del Gato Cuba), obviamente la gente con las mujeres es muy cruel, con los hombres no, a los hombres les aplauden todo. Vivimos en un país muy machista, conmigo fueron muy duros y a los hombres se les aplaude. Yo no dejo que nunca nada ni nadie me bajonee, escucho las críticas y me da igual, tengo carácter fuerte y mi temperamento me mantuvo siempre a flote.

—¿Ahora cómo te sientes, como mujer y esposa?

—Súper feliz, al lado de mi hija, mi esposo que es maravilloso, me ama, solo tiene ojos para mí, siempre se porta bien increíblemente bien, eso es lo más lindo y satisfactorio.

—¿Y cómo manejan ustedes el tema de los celos?

—Lo normal, como todos, gracias a Dios mi esposo no me ha dado ningún problema hasta ahora (risas).

—¿Tú eres celosa?

—Sí, pero lo normal. Yo creo que nadie debe buscar afuera de la relación, cuando lo tienes todo en casa. En ese sentido, yo soy feliz con mi esposo. Me trata de lo mejor.

En su mejor momento

La actriz de la telenovela Nina de azúcar echó las críticas a la espalda y hoy atraviesa su buen momento. "Había mucho cargamontón y bullying, pero soy resiliente. Ahora los que me criticaban, me felicitan por mi buen momento", sostuvo.

ALESSANDRA RIVERA

"LESLIE ES MI REFERENTE"

✚ Modelo causa revuelo en La casa de la comedia y busca consolidarse en el humor popular.

Mario Palacios O.

La modelo Alessandra Rivera busca seguir los pasos de Lisandra Lizama, Xiomi Kanashiro y ganarse un lugar en el humor en *La casa de la comedia*.

Su referente es Leslie Moscoso, con quien grabó el año pasado.

—Alessandra diste el salto de las redes sociales a la comedia.

—Sí, la comedia es algo nuevo para mí, si bien yo creo contenido en TikTok y otras plataformas digitales, donde hago de todo: policial, informativo, también publicidad y humor, pero hacer comedia con humoristas populares es algo nuevo para mí.

—Lisandra Lizama y Xiomi Kashiro comenzaron también como invitadas y se quedaron.

—Es cierto, para mí fue una sorpresa que los productores de *La casa de la comedia*, hayan pensado en mí y me llamen otra vez para grabar con ellos. Confío que cosas buenas pueden pasar.

—Grabaste junto con Leslie Moscoso, muchos dicen que te pareces a ella en sus inicios.

—Sí, leí esos comentarios. Cuando Leslie subió un video conmigo en TikTok ponían: Leslie en sus inicios, por el perfil, quizás porque me parezco a ella, yo encantada.

—Aunque ella anunció que dejará La casa de la comedia.

—Me dio mucha pena saber eso, pero deseo que le vaya bien. Es mi referente en la comedia, cuando grabamos juntas me dio tips para un mejor trabajo, la admiro mucho. ▲



TIENE DE EJEMPLO A LESLIE MOSCOSO EN LA COMEDIA.

Soltera y sin compromiso

Ahora que la popularidad llegó de golpe, al grabar en La casa de la comedia, pretendientes le escriben a sus redes sociales. "El amor llegará solo, no tengo apuros", expresó.

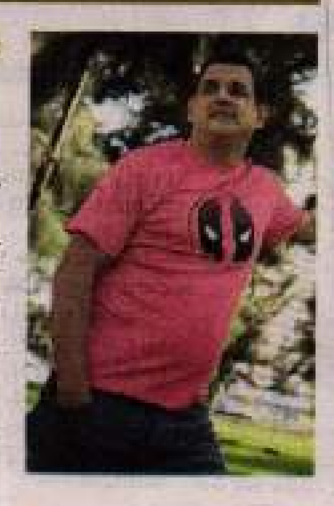
SERGIO GALLIANI

NO PENSABA VOLVER A LA TV

Sergio Galliani reveló que estaba prácticamente retirado de la televisión, no pensaba en volver como Nachito en *Al fondo hay sitio*, pero la propuesta le llegó cuando estaba tomando decisiones familiares.

"Me agarraron en mi cuarto de hora, en el momento exacto sonó el teléfono. Yo estaba retirado de la televisión, no pensaba hacer televisión", refirió el actor.

"Más allá de las coincidencias, sí creo en las señales. El llamado pasó cuando Conie (Chaparro) renunció a la radio, terminamos de hablar y sonó el teléfono con la propuesta y acepté volver", contó a *Espectáculos* de América Televisión. (M.P.) ▲



"Melissa es el amor de mi vida, la amo". Anthony Aranda.

ECUATORIANO CASTILLO JUGARÁ POR ALIANZA

La Culebra en Matute

Delantero pasó la revisión médica y se sumará a la pretemporada.

Carlos Lara Porras

Listo para ponerse la blanquiazul. Alianza Lima sigue reforzándose y ya tiene todo cerrado con el delantero ecuatoriano Eryc Castillo, quien arribó a nuestra capital la noche del lunes.

El delantero de 29 años, conocido como la Culebra, viene de jugar en el Coritiba en la Segunda División del fútbo brasileño, pasó ayer la revisión médica y hoy debe estar sumándose a la pretemporada, bajo las órdenes del entrebador Néstor Gorosito.

El 2024 llegó al Vitória del Brasileirao y en julio pasó al Coritiba de la serie B. En total, el experimentado atacante del país norteño acumuló 598 minutos, anotó un gol y dio una asistencia en los 23 partidos que fue considerado.

Además, el atacante norteño vistió las camisetas del Tijuana, Juárez, Santos Laguna de México, Barcelona, Aucas, Olmedo y Liga de Loja de Ecuador, entre otros equipos. También integró la selección ecuatoriana, con la que jugó cuatro partidos amistosos.

DE GIRA A ARGENTINA

Alianza Lima hará una gira por Argentina, donde jugará tres partidos amistosos para llegar bien a la Liga 1 y la Copa Libertadores, donde jugará la fase 1 ante Nacional de Paraguay.

El primer rival confirmado para este tour es Vélez Sarsfield, con quien se medirá el 15 de enero. Todavía no están definidos los otros dos rivales, pero serían Latense e Independiente. Dichos cotejos se jugarían el 18 y 21 de enero.

Polo sigue con cremas

El nombre de Andy Polo sonó en los últimos días sobre el posible interés de algunos clubes extranjeros, pero hasta el momento no llegó ninguna propuesta formal a Universitario, ya que el atacante tiene contrato con los cremas hasta fines del 2026.

Trascendió que Colo-Colo de Chile, Ceará y Fortaleza de Brasil se habían mostrado interesados por Polo, pero hasta el momento ningún equipo se puso en contacto con el club merengue.

Se supo que Polo tiene en su contrato una cláusula de salida en caso llegue alguna propuesta de algún cuadro del exterior, pero Universitario se reservó el derecho a igualar cualquier oferta extranjera para mantener a Polo en sus filas. (C.L.P.)



Da Silva da la bienvenida a Cueva

CUSCO. Christian Cueva, quien ya entrena con el plantel de Cienciano en la pretemporada, se reencontró con un viejo conocido. A través de las redes sociales, Beto da Silva publicó una imagen en la que da la bienvenida a Aladino.

"Juntos nuevamente", fue el mensaje que escribió el delantero. Cueva y Da Silva jugarán por primera vez juntos en un equipo. Sin embargo, ambos fueron compañeros en la selección que dirigió Ricardo Gareca en la Copa América Centenario y las eliminatorias para el Mundial de Rusia 2018.

De otro lado, el cuadro cusqueño que presentará a su plantel en La Noche del Rojo Imperial, el 18 de enero (8:00 p.m.) ante el Jorge Wilsterman de Bolivia. (C.L.P.)



GUERRERO DIO UN PASO AL COSTADO

Se va de la selección

Depredador dice que la Bicolor "necesita nuevas caras".

Carlos Lara Porras


SIENTE QUE CUMPLIÓ SU CICLO CON LA BLANQUIRROJA.

Sin marcha atrás. Paolo Guerrero, quien acaba de cumplir 41 años, reiteró que su ciclo con la selección finalizó y que es momento de dar oportunidad a nuevos valores.

"Ya lo dije y no quiero hablar. Hice mi último partido en Argentina. La selección necesita de gente nueva, caras nuevas", declaró el Depredador a América Deportes ayer al finalizar los enntrenamientos con Alianza Lima.

Paolo siente que es momento de dar paso a los jóvenes y entiende el clamor de la gente que pide un recambio. "Lo que la gente pide: nuevos jugadores, un nuevo proceso así que démosle oportunidad a los jóvenes. Y a poner un granito de arena apoyar como hinchas y como peruanos", acotó.

El cotejo que la selección perdió 1-0 ante Argentina el 19 de noviembre pasado fue el último partido del experimentado atacante con la Bicolor. En aquel encuentro, el Depredador inició las acciones y fue reemplazado en el minuto 63 por Gianluca Lapadula.

Al final de dicho cotejo, Guerrero dejó entrever su alejamiento de la selección, lo que corroboró ayer.

El Depredador jugó 120 partidos con la Bicolor y marcó 40 goles.

FOSSATI SEGUIRÍA

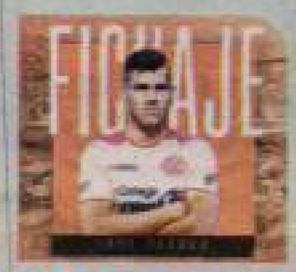
Jorge Fossati seguiría al frente de la selección. Se supo que la Federación Peruana de Fútbol (FPF) planteó la posibilidad de que siga el entrenador uruguayo al frente de la Bicolor y de esa manera se le respete su contrato que finaliza al final de las eliminatorias.

Este cambio de postura de la FPF, que hace un mes había decidido que no siga Fossati, sería porque prescindir de sus servicios le demandaría pagar una penalidad que se fijó entre ambas partes por una cláusula de salida que se firmó.



Bolaños llega a Juan Pablo II

El delantero ecuatoriano Miler Bolaños es nuevo jugador del Juan Pablo II. El atacante norteño, de 34 años, estuvo el 2024 en la serie B con Guayaquil City, con el que no pudo ascender. Bolaños fue campeón con LDU (2010) y Emelec (2013, 2014 y 2015). (C.L.P.)



UTC ficha a Verdún

UTC anunció la contratación del delantero paraguayo José Verdún, quien reforzará al equipo cajamarquino y ya está entrenando con su nuevo club.

El atacante de 32 años estuvo el año pasado en Tacuary de su país y anteriormente jugó por Sol de América, General Díaz y Guaireña, entre otros. (C.L.P.)



ROMERO ESPERA BRILLAR EN BANFIELD

"No quiero regresar a Perú"

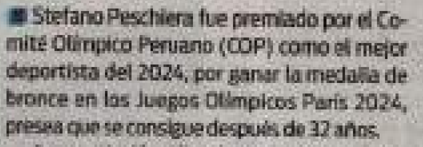
BUENOS AIRES. Diego Romero, flamante refuerzo del Banfield, espera consolidarse en el fútbol argentino y no volver al fútbol peruano.

"Estoy contento de estar en Argentina, de estar en Banfield. Si bien los trabajos son similares, se destaca la intensidad que hay aquí. El esfuerzo que dan todos los chicos por conseguir sobresalir es impresionante", declaró el arquero peruano a La cátedra deportes.

Romero llegó a Banfield cedido por Universitario en calidad de préstamo por todo el 2025 con opción de compra.

"Tengo mis metas muy marcadas, tengo un punto donde quiero estar, no me salgo del foco, estoy convencido de que Banfield me dará mucha confianza, me hará seguir creciendo y lo que no quiero es regresar a Perú. Tomo las cosas con mucha humildad", acotó.

El objetivo inmediato de Romero, de 23 años, es ganarse el titularato en el Taladro. "Espero tener minutos, seguir esforzándome y poder seguir siendo convocado en la selección y ganarme un puesto", puntualizó. (C.L.P.)


PESCHIERA FUE GALARDONADO.

COMO EL MEJOR DEPORTISTA DEL 2024

COP premió a Peschiera

Stefano Peschiera fue premiado por el Comité Olímpico Peruano (COP) como el mejor deportista del 2024, por ganar la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos París 2024, presea que se consigue después de 32 años.

La premiación a Peschiera fue en una ceremonia denominada Gala Sunset, donde el COP festejó sus 100 años de vida institucional. "Ganar una medalla fue maravilloso para el Perú, para mí porque cuando está en la vela uno está con los más de 33 millones de peruanos que te empujan a ganar", dijo Peschiera.

Los deportistas destacados 2024, ganadores de diplomas olímpicos fueron Evelyn Inga Huaynalaya (Atletismo–Marcha atlética), César, Rodríguez Diburga (Atletismo–Marcha atlética), Alonso, Correa Yraga (Surf–Shortboard), María Belén, Bazo Germán (Vela–IQFOIL) y Nicolás, Pacheco Espinosa (Tiro–Skeet). (C.L.P.)

LAS MEJORES RECETAS LLEGAN JUNTO CON TU DIARIO FAVORITO: ¡COLECCIÓNALAS TODAS!

Segundito de fideos: el toque perfecto para tu menú del día

Esta receta estará disponible mañana. Consíguela gratis por la compra de el Popular y sorprende a tu familia con tu gran sazón.

ADEMÁS DE LAS RECETAS PODRÁS ENCONTRAR TIPS PARA TU NEGOCIO DE COMIDA.

Alannis Castañeda Saavedra.

Tu diario favorito **el Popular** presenta su nueva colección de láminas **Menú económico** y recetas para negocio, donde encontrarás los mejores platillos de la gastronomía peruana e internacional.

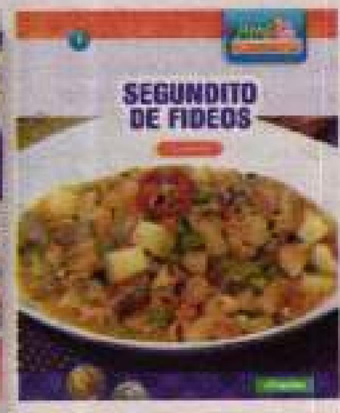
Son más de 60 recetas; recuerda que es una diferente por día, ideales para las comidas del día a día o para innovar en tu emprendimiento culinario. ¡No te lo pierdas! ¡Te va a encantar!

SENCILLO Y SABROSO

El segundito de fideos es un plato cálido y reconfortante que se ganó un lugar especial en muchos hogares por su sabor y fácil preperación.

Su nombre puede variar dependiendo de la región; en muchos hogares se le conoce como un plato de sopa ligera, ideal para acompañar otras comidas o como plato principal en una comida rápida y nutritiva, ya sea para el almuerzo o la cena.





Reportero ciudadano

Si quieres reportar un hecho delictivo que viste o del cual eres víctima, mándanos tu denuncia, pruebas o videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000. Este número está disponible siempre y **el Popular** listo para investigar. ¡Confía en tu diario favorito!

TODO PARA VER

Buscando a Nemo

También puedes ver: Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes. Este libro presenta a manera de cuentos las historias de diversas mujeres que destacaron en el mundo a través de los años.

Esta divertida aventura comienza en el fondo del mar de Australia, donde habitan diversas especies marinas. Aquí viven los peces payaso Marlin y su pequeño hijo Nemo, quien fue el único que sobrevivió después del ataque de un pez mucho más grande. Por eso, Marlin sobreprotege a Nemo de cualquier peligro.

Sin embargo, para probar su libertad, Nemo le desobedece y se aventura mar adentro, con tan mala suerte que es capturado por un submarinista.

Marlin emprende la búsqueda de su hijo y en su camino le ayuda Dory, simpática pez que pese a sus buenas intenciones sufre de un síndrome llamado Korsakov, que hace que olvide con rapidez los sucesos recientes. Juntos encontrarán inesperados aliados, pero también grandes peligros.

Marlin y Dory tienen que sortear numerosos problemas y conocerán a tiburones vegetarianos, medusas, una ballena con la que hablan "cetáceo" y a las gaviotas.

Mientras tanto, Nemo creará un plan para escapar de la pecera en la que está encerrado y regresar al mar.



EL DATO: Los creadores de la película tuvieron que observar durante meses a varias especies de peces en un acuario que instalaron en el estudio para poder crear expresiones y movimientos que los peces en la vida real no realizan.



PERSONAJES



Dory
Mejor amiga de Marlin

Es un pez cirujano azul que se convierte en la compañera de viaje de Marlin y, a su manera, lo ayuda a buscar a su pequeño hijo Nemo.



Bruce
Tiburón vegetariano

Es un gran tiburón blanco miembro del grupo de autoayuda para tiburones vegetarianos. Aunque en un principio Marlin le teme, después se vuelven amigos.



Crush
Tortuga hippie

Es una tortuga de 150 años, es un poco relajada y hippie. Crush ayuda a Marlin indicándole la forma en que puede llegar rápido a las costas de Australia.



Darla
Futura dueña de Nemo

Es una niña un tanto descuidada con sus peces, pese a ello, está destinada a convertirse en la dueña de Nemo.

Emprende y crece con el Popular

NEGOCIOS DIGITALES CON IMPACTO ECOAMBIENTAL Y ECONOMÍA CIRCULAR

Emprendimiento: tendencias para 2025

◆ Este nuevo año trae novedades sobre hacia dónde se dirigen las nuevas ideas de negocio.

Zoraida Peña H.

Este año el mundo de los emprendimientos traerá diversos cambios y novedades.

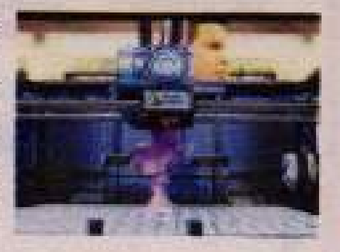
"Para el 2025, el mundo del emprendimiento estará marcado por un enfoque más pragmático, impulsado por avances tecnológicos, cambios culturales y una creciente colaboración", indicó William Muñoz, economista de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

Muñoz resaltó tendencias en emprendimientos como sociales y sostenibles comprometidos con el medioambiente, tecnologías disruptivas como la impresión 3D, trabajo remoto y nómadas digitales, entre otras. "Los emprendedores deben ser conscientes de la importancia de la personalización, la sostenibilidad y la construcción de comunidad", indicó.

"Deberán ser flexibles, invertir en herramientas escalables, centrarse en la experiencia del cliente y establecer colaboraciones estratégicas. La adaptabilidad, la innovación y la capacidad para resolver problemas serán fundamentales para navegar en un entorno empresarial en constante evolución. El contexto peruano presenta un panorama favorable para los emprendedores que sepan aprovechar las tendencias mencionadas", dijo.



HAY QUE TENER EN CUENTA TEMAS Y ASPECTOS DE CARÁCTER AMBIENTAL Y ECOLÓGICO.





Educación financiera

José Callegari (*)

¡CUIDA TU HISTORIAL CREDITICIO!

Sigue estos consejos para construir un buen historial crediticio y mantener una buena relación con las entidades financieras:

1. Se consciente de los créditos o préstamos que tienes. En caso tengas muchos, puede ser visto como una mala gestión de tus finanzas.
2. Es de suma importancia que estés al día en tus obligaciones financieras, como pago de servicios, tarjetas de crédito, préstamos, etc.
3. Armar un presupuesto te ayudará a gestionar mejor los ingresos y egresos del negocio. Además, te permitirá tomar decisiones financieras acertadas.
4. Mantener un saldo regular dentro de tus cuentas demuestra que cuentas con una correcta gestión de tus finanzas.

* Especialista en emprendimientos

Cuida tu bolsillo

Los negocios con un enfoque sostenible tienen más posibilidades de atraer y retener clientes. Más del 55% de los consumidores están dispuestos a pagar más por productos sostenibles y menos contaminantes.



Papa rellena

INGREDIENTES

- 1/2 kg. de papa huayro.
- 1/4 de kg. de papa blanca.
- 2 cebollas pequeñas.
- 2 huevos duros.
- Un huevo batido.
- 400 g. de carne de pollo.
- Una cda. de ají colorado.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- 4 aceitunas.
- 4 hojas de lechuga.
- Sal y pimienta al gusto.
- Harina (cantidad que sea necesaria).
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Sancochar las papas, pelarlas y prensarlas. Reservar. Por otro lado, cortar el pollo en cubitos. En una sartén con aceite hacer el aderezo friendo cebolla en cuadritos con ajo y ají colorado, condimentar con sal y pimienta, incorporar el pollo y mezclar bien, verter un poco de agua y cocinar a fuego medio unos minutos. Cuando esté cocido el pollo agregar huevos y aceitunas picados. Luego con las manos enharinadas coger un poco de la masa de papa, extender en la palma de la mano, poner un poco de relleno y formar la papa rellena, pasar por harina y huevo batido, freír en aceite caliente y servir con arroz y lechuga.

Secreto del chef

Puedes agregar ají amarillo en cuadritos y perejil finamente picado al aderezo del relleno.

TIPS

1 LA SOSTENIBILIDAD ES TENDENCIA

"El interés en negocios basados en la sostenibilidad ambiental está en aumento. Son la segunda opción más mencionada para los próximos cinco años, lo que indica una clara tendencia hacia prácticas empresariales más responsables", enfatizó el docente de la UCSS.



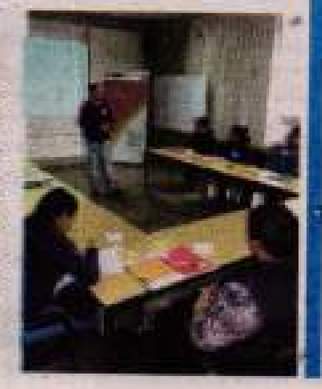
2 TIPS SI EMPRENDES ESTE 2025

"Antes de empezar un emprendimiento en 2025, es esencial analizar el mercado, planificar detalladamente, gestionar las finanzas de manera prudente, adaptarse a los cambios, formar un equipo competente, mantenerse actualizado y considerar la sostenibilidad como un pilar central", aconsejó el economista William Muñoz.



3 LA CAPACITACIÓN CONSTANTE AYUDA

La disponibilidad de recursos en línea para adquirir habilidades esenciales de negocios, como marketing digital, desarrollo de productos y liderazgo, es una ventaja significativa para los emprendedores peruanos. Esto permite una formación continua y una adaptación rápida a las nuevas tendencias del mercado.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.



chiste

¿Qué hace una vaca con los ojos cerrados?

Leche concentrada.

acertijo

Gira cuando la disparan

¿Por qué una bala gira al ser disparada?

Soluciones de ayer



El acertijo: Los ingenieros navales descubrieron que un agujero rectangular en la cubierta o el casco, era una fuente de la fatiga metálica. El casco o la cubierta podía partirse debido a las flexiones y contracciones causadas por la fuerza de las olas, porque cuando se aplica una fuerza sobre una superficie rectangular esta se concentra en los ángulos, aumentando la fatiga y facilitando la fractura.

¿Quién lo dijo?: Abraham Lincoln.

Sudoku

		6		3				9
	2		9		4			6
	1		8			5	4	
1			6	5				
3								5
				9	1			7
	3	8			6		9	
6			2		9		3	
4				8		6		

¿Quién lo dijo?

"Todo lo que se come sin necesidad se roba al estómago de los pobres."



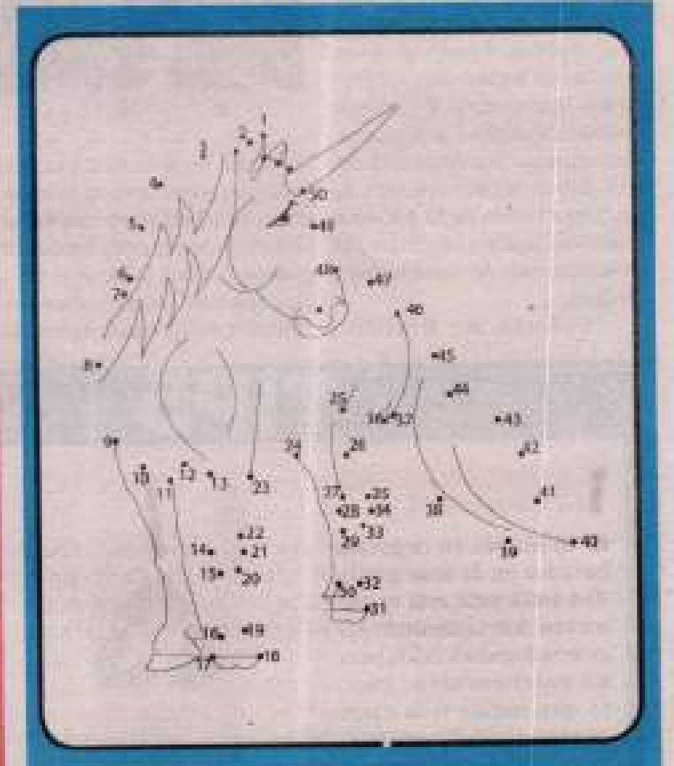
Mahatma Gandhi

Nelson Mandela



Teresa de Calcuta

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

P	Y	I	N	D	I	V	I	D	U	A	L	E	S	K	E	G	L	X	N	H	J	Q	F
S	A	X	Z	S	E	L	B	I	T	A	P	M	O	C	N	I	E	A	S	V	D	U	O
U	N	H	P	A	N	M	Q	H	L	X	I	D	O	F	A	V	P	J	O	Z	K	B	P
B	S	E	N	O	I	C	A	S	N	E	S	I	B	U	J	X	A	E	N	L	N	G	R
J	T	H	R	S	N	C	M	J	M	D	P	H	S	Y	O	F	P	N	I	G	R	U	E
E	A	B	X	A	O	S	N	K	T	N	T	E	C	I	B	Q	S	Y	D	U	D	S	U
T	F	Z	L	T	I	W	K	E	V	A	N	A	L	I	M	E	N	T	O	N	A	U	C
I	H	Y	S	C	C	I	Z	K	I	C	Q	A	J	B	T	F	K	A	P	J	W	D	E
V	O	V	M	A	A	E	I	Y	I	C	N	Q	L	S	G	F	C	U	E	R	V	T	M
A	X	Q	G	R	T	R	Z	A	P	D	O	Y	H	L	A	T	J	L	D	I	N	C	N
S	U	B	W	T	U	O	O	S	Z	J	E	R	T	X	Q	M	P	H	F	E	R	H	Q
R	C	T	B	S	F	I	Z	L	J	U	V	C	U	U	W	M	A	D	M	P	F	H	C
J	E	O	Z	B	E	V	Y	E	O	U	G	B	A	E	O	F	A	X	L	R	P	T	U
Q	N	D	N	A	R	T	M	U	H	D	Z	L	N	C	N	K	C	C	B	R	F	I	A
J	W	O	U	T	O	M	S	I	L	A	I	R	E	T	A	M	N	U	A	X	P	G	L
W	M	H	T	C	E	P	V	B	E	A	X	I	M	N	Y	T	S	A	O	Q	F	M	I
K	C	F	J	A	C	M	E	X	P	E	R	I	E	N	C	I	A	L	Q	A	E	U	D
G	P	K	N	Y	C	I	P	Z	J	Q	P	K	U	S	N	X	H	I	I	T	L	S	A
R	L	W	M	R	Y	I	O	O	A	L	B	T	K	P	J	R	X	T	H	D	I	I	D
O	E	U	F	S	N	W	E	N	R	O	Q	W	E	J	K	C	A	A	V	H	C	C	E
J	N	S	A	B	O	R	G	N	I	A	I	U	S	H	Z	O	X	T	C	R	I	A	S
O	U	Y	T	Q	L	E	D	A	C	S	N	W	F	B	V	A	N	I	Q	T	D	L	J
K	X	E	D	I	U	W	G	F	C	Í	T	E	Y	H	O	R	S	V	C	J	A	Z	N
A	X	S	D	F	T	W	M	O	H	Y	A	A	A	E	G	R	U	A	P	Q	D	I	X

QUALIA

- ☐ ABSTRACTAS
- ☐ ALIMENTO
- ☐ AUSENCIA
- ☐ CIENCIA
- ☐ COMPLEJAS
- ☐ CONTEMPORÁNEA
- ☐ CUALIDADES
- ☐ CUALITATIVA
- ☐ CUERPO
- ☐ DOLOR
- ☐ EXPERIENCIA
- ☐ FELICIDAD
- ☐ INCOMPATIBLES
- ☐ INDIVIDUALES
- ☐ MATERIALISMO
- ☐ MENTE
- ☐ MUSICAL
- ☐ NEUROCIENCIA
- ☐ NOTA
- ☐ PAPEL
- ☐ QUALIA
- ☐ REDUCCIONISTA
- ☐ REFUTACIÓN
- ☐ ROJO
- ☐ SABOR
- ☐ SENSACIONES
- ☐ SONIDO
- ☐ SUBJETIVAS

Consultorio sentimental

Me dejó porque no cumplía sus caprichos

FELIPE (40). Doctora Cora, siempre traté de darle lo mejor a mi esposa, pero para ella siempre era poco, aspiraba a más. Le dije que el éxito llegaría a mi vida y tendríamos una mejor posición, pero el llamado de ascenso no llegaba y esto me traía constantes problemas con ella, que me decía que no era la vida que le prometí cuando nos casamos. Cometí el error de llevar un día a mi jefe a mi casa y noté que miraba a mi esposa no con buenos ojos. Después él, sin razón, aparecía en mi casa y hasta que en un momento mi señora me anunció que se iría con él. Estoy destrozado, renuncié al trabajo y me quedé sin esposa. ¿Qué puedo hacer?



RESPUESTA

Querido Felipe, lo mejor que te ha pasado es que tu esposa haya salido de tu vida. Dirás que está mal, pero lo que me dices es que esa relación estaba basada en lo material, más no en lo espiritual. No decaigas, es un golpe fuerte, pero mira un nuevo horizonte y busca nuevas oportunidades. Suerte.

Dra. Cora Sang | corasang@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Llega a tus manos un dinero que te permitirá cubrir algunas necesidades, solo mantén una buena administración. En el amor, esa persona será receptiva a tus intenciones, no lo dudes y acércate.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Necesitas tomar decisiones en equipo, será la única manera de recuperar armonía con tu entorno laboral. Toma distancia de esa persona que ha mostrado poca transparencia, será lo mejor.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Terminas de una manera exitosa una labor que parecía complicarse, vuelve la calma a tu alrededor. Estás cediendo mucho a la voluntad de quien amas, es el momento de establecer límites.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Cerrarte en tus ideas no te ha permitido negociar, hoy cambiarás de parecer y llegarás a un excelente acuerdo. En el amor, si intentas tener el control alejarás a esa persona que te interesa.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tienes el panorama más claro, lo que te permitirá manejar con más seguridad esa situación que parecía complicarse. No dudarás del atractivo que ejerces en esa persona y decidirás acercarte.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tu paciencia y fijación por el detalle te permitirá resaltar y lograr el éxito que esperabas. Será necesario aclarar situaciones de confusión o engaño en tu relación, no evadas la situación y enfréntala.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Estarías perdiendo la paciencia frente a procesos de cierta lentitud, no te apresures, todo se resolverá. Después de tantas tensiones, lograс hablar con tu pareja y aclarar los malos entendidos.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Buscarás apoyo en la persona correcta, en poco tiempo lograrás superar todo aquello que te obstaculizaba. La aproximación de quien te agrada podría inhibirte, no tengas temor y conócela.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No confíes asuntos importantes en personas poco preparadas o distraídas, te conducirían a errores. El miedo al engaño te hace ocultar tu interés por alguien que sí te corresponde.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Tu agenda laboral te obligaría a vincularte con alguien que no es de tu total confianza; paciencia y diplomacia. Tu pareja no aceptará negativas, insistirá hasta lograr convencerte.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Hablarás de dinero con una persona astuta y poco transparente; toma tus precauciones y evitarás pérdidas. Tu pareja hace lo posible por ganarse tu confianza; no seas inflexible y borra los límites.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Es posible que recibas críticas o reclamos por alguna demora en tu gestión, negocia bien los plazos que necesitas. El silencio altera a tu pareja, es el momento de expresar todo lo que sientes.



VASO SANGUÍNEO
JUEGO DE CARTAS "NADIE ... PARA QUIÉN TRABAJA"
EXTRAÑO, SINGULAR, PECULIAR
FILME CON JACKIE CHAN "... PAREJA EXPLOSIVA"
CANTA "MY HEART WILL GO ON", CELINE ...
SÍMBOLO QUÍMICO DE OXÍGENO
TEMA DE ARRAS "AMOR DE ..."
DENSA MADERA NEGRA
EX-FUTBOLISTA BRASILEÑO, ... ROBERTO
SÍMBOLO QUÍMICO DE RADIO
PERSONAJE PRINCIPAL DEL BUDISMO
"YO" EN LATÍN
TEMA DE LUCHA REYES "UN ... MÁS, QUÉ IMPORTA"
ACTOR EN "CÓMO SER UN LATIN LOVER" EUGENIO ...
ACTRIZ CÓMICA, LESLIE ...
LAURENCIO
"SUPITA" CH "RED" ... PERRONI
APOSEO CUPIDO
"ASOCIACIÓN DEL FÚTBOL ARGENTINO"
"HIELO" EN INGLÉS
SERIE DE DRAMA POLICIAL "LA LEY Y EL ..."
ELEMENTO QUÍMICO DE SÍMBOLO RN
POETA, RAPSODA
TEMA DE JOSÉ JOSÉ
TEMA DE LUIS MIGUEL
FILME ANIMADO "REYES DE LAS ..."
500 ROMANOS
MARCHA, PARTIDA
DETENER
VASO SAGRADO DONDE SE CONSAGRA EL VINO
SÍMBOLO DE SELENIO
"POBLACIÓN ECONÓMICAMENTE ACTIVA"
"CALLE" EN PORTUGUÉS
BANDA DE JHOVAN TOMASEVICH
FILME CON BEN STILLER "LOCO POR ..."
GORDO, ROLLIZO, GRUESO
ZONA, ESPACIO
UNO DE LOS SIETE SABIOS DE GRECIA
VOZ DE ARRULLO
DT BRASILEÑO
RENIO
GENTILICIO DE OMÁN
ESPECIE EXTINTA DE AVE
TERNERO QUE NO PASA DE DOS AÑOS
ARBUSTO, MATOJO, MATORRAL
VOLVER, REGRESAR, RETORNAR
GENTILICIO DE ALEMANIA
FILME DE ALMODÓVAR "PEPI, LUCI, ... Y OTRAS CHICAS DEL MONTÓN"
BOBA, SIMPLE, NECIA
PEQUEÑO MAMÍFERO MUSTÉLIDO DE FINA PIEL
"INSTITUTO NACIONAL DE OFTALMOLOGÍA"
LOCO, CHIFLADO
PROVINCIA DE LORETO, DE ... MARAÑÓN
FILME CON LIEV SCHREIBER, "LA QUINTA ..."
TONTO, SIMPLE, ESTÚPIDO

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818877 ✆ 936098953 @perezalbela

Los efectos de la vitamina D sobre el estado de ánimo

Aunque menos conocido, la vitamina D también puede tener un impacto en nuestro estado de ánimo. Su concentración en el organismo influye directamente en la producción de serotonina, conocida como la hormona de la felicidad.

Impacto directo en la producción de serotonina:

La vitamina D es conocida por regular funciones esenciales como el aumento de los niveles de calcio y fósforo, la mineralización de los tejidos, la contracción muscular y la coagulación sanguínea. Pero también tiene un papel importante en el estado de ánimo.

Los expertos explican que la vitamina D regula una enzima llamada triptófano hidroxilasa, que convierte en triptófano en 5-hidroxitriptófano (5-HTP), precursor de la serotonina. La serotonina, conocida como la hormona del bienestar, es reguladora del humor. Según los expertos, las personas con niveles bajos de vitamina D suelen experimentar más episodios de depresión, aunque se necesitan más investigaciones para comprender completamente estos mecanismos.

¿Dónde encontrar vitamina D?

Para mantener niveles adecuados de vitamina D, existen dos opciones principales:

-Exposición al sol: exponerse al sol durante 15-20 minutos al final de la mañana o por la tarde es suficiente para cubrir las necesidades diarias.

-Alimentación: consumir alimentos ricos en vitamina D como hongos, algas, chocolate negro, yema de huevo, mantequilla y margarinas, pescados y sardinas. Si se es vegano se tiene que suplementar con vitamina D3 de origen vegano. Se recomienda combinar la vitamina D3 con vitamina K2. La K2 ayuda a dirigir el calcio hacia los huesos y dientes, evitando que se acumule en las arterias.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

Los chamanes peruanos consultaron a los espíritus y advirtieron de una guerra nuclear, sismos en México y contratiempos de los migrantes con el gobierno de Donald Trump.



Hallan zapatos de 500 años de antigüedad

ALKMAR. Unos zapatos zuecos de madera holandeses de 500 años de antigüedad fueron hallados en la ciudad de Alkmaar en una excavación de un contenedor de residuos subterráneo. Se calcula que el zueco, talla 36 europea, se fabricó a finales del siglo XV o principios del XVI. Es el primero realizado en abedul -árbol que no es originario de la zona- hallado en los Países Bajos y uno de los 44 únicos zapatos de madera encontrados en excavaciones realizadas en los Países Bajos y Bélgica.